

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN TARGET
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI MAN PACITAN
KABUPATEN PACITAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Moh. Nur Fathony P
NIM.09601244133

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target terhadap Kemampuan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Man Pacitan Kabupaten Pacitan” oleh Mohamad Nur Fathony Pratama NIM.09601244133 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 19 Juli 2016

Pembimbing,



Nurhadi Santoso, M.Pd.

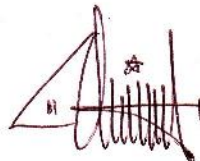
NIP.197403172008121003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target terhadap Kemampuan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Man Pacitan Kabupaten Pacitan” yang disusun Mohamad Nur Fathony Pratama NIM.09601244133 benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 19 Juli 2016
Yang Menyatakan,



Mohamad Nur Fathony Pratama
NIM. 09601244133

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target terhadap Kemampuan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Man Pacitan Kabupaten Pacitan” yang disusun oleh Mohammad Nur Fathony Pratama NIM.09601244133, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada tanggal 3 Agustus 2016 Dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M.Pd	Ketua Penguji		19/08 2016
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		19/08 2016
R.Sunardianta, M.Kes	Penguji I (Utama)		18/08 2016
Erwin Setyo K, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		18/08 2016

Yogyakarta 22 Agustus 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707198812100

MOTTO

1. *"Tidak ada jalan yang lunak menuju keberhasilan, tidak mungkin tiba-tiba datang begitu saja, tetapi mereka yang mau berjuang, berikhtiar dan bekerja keraslah yang akan meraih cita-citanya itu"*
(Susilo Bambang Yudhoyono)
2. *"Ku tahu waktu menjanjikan berkah, Ku buru pantang menyerah apalagi pasrah"* (M.N. Fathony P)
3. *"Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukan dirinya sendiri."*
(Ibu Kartini)

PERSEMBAHAN

Tugas akhir skripsi ini saya persembahkan untuk:

Ayah Moh Room, Ibu Wiwit Sriningsih, adikku Syafri Ardhi Ramadhan,
Kedua Nenek tercinta yang selalu memberikan do'a, semangat, motivasi dan pengorbanan.

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN TARGET
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI MAN PACITAN KABUPATEN
PACITAN**

Oleh:

Moh. Nur Fathony P
NIM.09601244133

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kemampuan *passing* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di MAN Pacitan masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Subjek yang digunakan dalam eksperimen ini adalah siswa kelas XI yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Man Pacitan yang berjumlah 20 siswa. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Pretest-posttest one group*. Perlakuan yang diberikan yaitu latihan *passing* menggunakan target. Tes yang digunakan memiliki nilai reliabel 0,82 dan nilai validitas 0,77.

Hasil analisis statistik menunjukkan hasil uji-t antara *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai Sig (2 tailed) = 0.000. Hal itu berarti bahwa probabilitas <0.05 yang berarti juga bahwa H_a diterima yang berarti ada pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan.

Kata Kunci: *Passing*, Target, Sepakbola

**EFFECT ON TARGET PRACTICE USING THE PASSING PASSING
SKILLS EXTRACURRICULAR STUDENT PARTICIPANTS IN MAN
PACITAN DISTRICT FOOTBALL PACITAN**

By:

Moh. Nur Fathony P

NIM.09601244133

ABSTRACT

This research is motivated by the passing ability of students who take extracurricular activities in Pacitan MAN is still low. This study aims to determine the effect of passing exercises using targets against passing ability siswa soccer extracurricular participants in MAN Pacitan Kabupaten Pacitan.

This study is an experimental research. The subjects used in this experiment is a class XI student who follow football in extracurricular Man Pacitan totaling 20 students. The study design used is one-group pretest-posstest. Treatments that use the target passing drills. The tests used to have a reliable value of 0.82 and 0.77 validity value.

Statistical analysis shows the results of t-test between pre-test and post-test value Sig (2-tailed) = 0.000. It means that the probability of <0.05 , which means also that H_a accepted which means no passing exercise influence on the ability to use the target passing football extracurricular student participants in MAN Pacitan Kabupaten Pacitan.

Keywords: Passing, Target, Football

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target terhadap Kemampuan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Man Pacitan Kabupaten Pacitan” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr.Rochmat Wahab, M.Pd, M.A Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes, Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Nurhadi Santoso, M.Pd Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh dosen dan staf jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman dari Irin squad dan PJKR E 2009 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih atas doa dan dukungan yang telah kalian berikan untuk saya hingga saat ini. Kalian teman-teman terbaik bagi saya, sekali lagi saya ucapkan terima kasih untuk semuanya.
7. Leny Mei Arifiyanti M.Pd terimakasih atas semua doa dan dukungan yang telah diberikan untuk saya hingga saat ini.
8. Kepala Sekolah, Guru Penjaskes, dan Siswa di MAN 1 Pacitan Kabupaten Pacitan yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 19 Juli 2016

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Sepakbola.....	8
2. Teknik Dasar <i>Passing</i> pada permainan Sepakbola.....	9
3. Latihan <i>Passing</i> Menggunakan Target.....	15
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	20
5. Hakikat Latihan.....	21
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir.....	29
D. Hipotesis.....	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Analisis Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	38
1. Deskripsi Data dan Analisis Data.....	38
2. Uji Prasyarat Analisis.....	39
3. Pengujian Hipotesis.....	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	44
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	44
C. Keterbatasan Penelitian.....	45
D. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA.....	46
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik <i>Passing Inside-of-the-foot</i>	10
Tabel 2. Teknik <i>Passing Outside-of-the-foot</i>	11
Tabel 3. Teknik <i>Passing Instep</i>	12
Tabel 4. Teknik Operan <i>Short-Chip</i>	13
Tabel 5. Teknik <i>Passing Long Chip</i>	14
Tabel 6. Teknik dan Instrumen penelitian.....	34
Tabel 7. Interpretasi nilai r	35
Tabel 8. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Keterampilan <i>passing</i> bawah.....	38
Tabel 9. Peningkatan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Keterampilan <i>Passing</i> Bawah.....	39
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Data.....	40
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	41
Tabel 12. Hasil Uji-t.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Passing Inside-of-the-Foot</i>	11
Gambar 2. Teknik <i>Passing Outside-of-the-Foot</i>	12
Gambar 3. Teknik <i>Passing Instep</i>	13
Gambar 4. Teknik operan <i>short chip</i>	14
Gambar 5. Teknik <i>Passing Long Chip</i>	15
Gambar 6. <i>Passing</i> berhadapan.....	16
Gambar 7. <i>Passing</i> melalui terowongan.....	17
Gambar 8. Tembak Aku.....	18
Gambar 9. <i>Passing</i> Merobohkan Aqua.....	19
Gambar 10. <i>Passing</i> melewati holahop.....	20
Gambar 11. Desain Penelitian.....	31
Gambar 12. Instrumen Pengukuran Teknik Dasar <i>Passing</i>	33
Gambar 13. Peningkatan keterampilan <i>passing</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program latihan.....	49
Lampiran 2. Instrumen pengukuran.....	64
Lampiran 3. Latihan <i>passing</i> menguunakan target.....	67
Lampiran 4. Data penelitian.....	71
Lampiran 5. Hasil analisis dan penelitian.....	72
Lampiran 6. Data uji coba instrumen.....	74
Lampiran 7. Hasil uji reliabilitas.....	75
Lampiran 8. Hasil uji validitas.....	75
Lampiran 9. Foto pengambilan data.....	76
Lampiran 10. Surat – surat penelitian.....	79

BAB I

PENDAHULUAAAN

A. Latar belakang masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan di masa kini, menuntut perkembangan pendidikan yang meningkat. Pendidikan membuat siswa terbiasa untuk belajar. Belajar menurut Siregar (2010 : 5) merupakan suatu proses dengan tujuan untuk merubah tingkahlaku pada dirinya. Perubahan ini terjadi akibat adanya interaksi dengan lingkungan. Hal ini membuah pendidikan memiliki peranan penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia. Pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia melalui pendidikan. Pemerintah mewujudkan hal tersebut dengan membuat kurikulum pendidikan. Kurikulum pendidikan yang sekarang digunakan sekarang adalah sebagian Kurikulum 2013 dan sebagian kembali ke kurikulum 2006 (KTSP). Kedua kurikulum tersebut mengatur proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Hal ini disebabkan isi pasal 3 UU No.20 Tahun 2003 yang menyatakan bahwa

pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri.

Berdasarkan isi UU No. 20 Tahun 2003 tersebut menjelaskan peran penting pendidikan jasmani dan kesehatan untuk membentuk manusia yang sehat. Manusia Indonesia yang sehat diharapkan mampu mendukung kreatifitas dan kemandirian dalam kehidupan yang lebih baik. Bentuk penerapan UU No.20 Tahun 2003 pada pembelajaran jasmani dan kesehatan disekolah

dilaksanakan dengan beberapa kegiatan, antara lain ekstrakurikuler dan intrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendukung kegiatan pembelajaran di kelas. Pengertian ekstrakurikuler dijelaskan melalui SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/Kep/O/1992 adalah

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, baik dari sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/Kep/O/1992 dapat diketahui bahwa ekstrakurikuler sangat membantu siswa untuk menambah pengetahuan dan keterampilan yang menunjang kegiatan pembelajaran di kelas. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang direncanakan dan dikelola oleh guru. Khususnya guru yang diberi tanggung jawab oleh sekolah untuk membina ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler meliputi beberapa bidang, antara lain olahraga, seni budaya, pramuka, karya ilmiah, PMR, dll. Berdasarkan penjelasan tersebut maka pendidikan olahraga harus mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler untuk mendukung pembelajaran di kelas.

Pendidikan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang membutuhkan ekstrakurikuler. Hal ini dikarenakan ketercapaian hasil belajar pada pembelajaran olahraga membutuhkan latihan yang berulang. Sehingga siswa membutuhkan latihan diluar jam pelajaran di kelas. Ekstrakurikuler olahraga membantu siswa meningkatkan berbagai kemampuan teknik dasar pada cabang olahraga.

Ekstrakurikuler olahraga dibedakan menjadi beberapa cabang olahraga yaitu sepakbola, bola voli, bola basket, bulutangkis dll. Berdasarkan observasi pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan diperoleh beberapa data. Kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak diminati adalah ekstrakurikuler olahraga khususnya sepakbola. Sepakbola merupakan bidang olahraga yang memiliki peserta paling banyak dari pada bidang olahraga yang lainnya. Seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola adalah siswa laki-laki. Beberapa perlombaan sepakbola ditingkat sekolah merupakan kegiatan yang menjadi tujuan dari ekstrakurikuler sepakbola. Sekolah berharap dengan pembinaan melalui ekstrakurikuler sepakbola, siswa mampu menunjukkan bakat dan kemampuannya yang dimiliki. Akan tetapi, kegiatan ekstrakurikuler ini belum sepenuhnya dilaksanakan secara optimal. Kurang optimalnya kegiatan tersebut bisa dilihat dari beberapa teknik dasar yang kurang dikuasai oleh siswa, antara lain *passing*, *dribbling*, *shooting* dan taktik pada saat bermain. Hal ini menurut pembina ekstrakurikuler disebabkan belum optimalnya pola latihan yang biasa digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dilaksanakan dengan menerapkan beberapa pola latihan yang diberikan oleh guru. Pola latihan yang digunakan adalah instruksi langsung dari guru lalu siswa mempraktikkannya. Akan tetapi pola latihan tersebut masih kurang memotivasi siswa untuk lebih aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Hal ini dapat dilihat dari beberapa fakta saat kegiatan ekstrakurikuler seperti, sebagian siswa masih

ada yang tidak memperhatikan pada saat guru memberikan penjelasan tentang pola latihan yang dimaksud. Beberapa siswa masih kurang serius untuk mempraktikkan pola latihan yang diajarkan oleh guru. Hal ini menunjukkan kurangnya motivasi siswa yang disebabkan oleh pola latihan yang kurang menarik.

Teknik dasar yang dipelajari pada saat kegiatan ekstrakurikuler meliputi, teknik dasar *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*. Menurut hasil wawancara dengan guru pembina kegiatan ekstrakurikuler olahraga menyatakan bahwa teknik dasar *passing* dan *shooting* adalah teknik dasar yang masih sulit dipahami oleh siswa. Hal ini berpengaruh terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Hasil wawancara ini mendukung peneliti untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain sepakbola terutama kemampuan *passing* dan *shooting*. Permasalahan dalam ekstrakurikuler sepakbola juga berasal dari fasilitas. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang dilaksanakan di MAN Pacitan masih kurang didukung oleh sarana dan prasarana sepakbola. Kekurangan sarana dan prasarana tersebut meliputi bola sepak yang jumlahnya 4 buah. Hal ini belum sesuai dengan jumlah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yaitu 30 orang. Jumlah *cone* yang tersedia adalah 6 buah, hal ini belum mencukupi untuk latihan. Belum adanya rompi pembeda untuk mendukung kegiatan latihan ekstrakurikuler.

Masalah yang diperoleh dari hasil wawancara salah satunya adalah kesulitan siswa dalam memahami teknik dasar *passing* dan *shooting*. Teknik dasar *passing* merupakan teknik dasar yang cukup susah untuk dikuasai

siswa, sehingga dibutuhkan pembelajaran yang inovatif. Pembelajaran dan latihan inovatif diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *passing* siswa dalam pembelajaran sepakbola. Teknik dasar *passing* dapat dilakukan dengan beberapa pola latihan. Akan tetapi siswa membutuhkan pola latihan yang menarik dan mudah dimengerti. *Passing* berhadapan, *passing* melalui terowongan, tembak aku, *passing* merobohkan aqua, dan operan melewati holahop merupakan pola latihan teknik dasar *passing* yang sudah dimodifikasi. Sehingga pola latihan ini dapat digunakan dalam pembelajaran sepakbola dan diharapkan mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Sarana dan Prasarana pendukung kegiatan ekstrakurikuler sepakbola masih kurang, antara lain jumlah bola, *cone*, dan rompi pembeda. Hal ini mempengaruhi keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler.
2. Beberapa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola masih kesulitan memahami teknik dasar *passing* dalam pembelajaran sepakbola. Hal ini mempengaruhi kemampuan teknik dasar *passing* siswa.
3. Pola latihan yang digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola adalah instruksi langsung dari guru lalu siswa mempraktikkannya. Akan tetapi pola latihan seperti ini masih kurang memotivasi siswa untuk lebih aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah disebutkan sebelumnya penelitian ini dibatasi oleh :

Pola latihan yang digunakan masih kurang memotivasi siswa untuk lebih aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah seperti diatas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Adakah pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi sepakbola di MAN Pacitan.

2. Secara praktis

- a. Bagi sekolah yang bersangkutan, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan.
- b. Bagi pelatih, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan serta untuk merancang latihan yang akan diberikan pada peserta ekstrakurikuler MAN Pacitan.
- c. Bagi siswa, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11 pemain yang marumput dalam satu tim terdiri dari 10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. *Special Olympics Football Coaching Guide* (2004: 4) mendefinisikan sepak bola sebagai permainan yang membutuhkan fisik dan keaktifan dalam permainannya. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kekuatan fisik dan skill sehingga dapat bermain sepakbola dengan aktif.

Secara umum permainan sepakbola dilakukan dengan cara seluruh pemain berada di lapangan kecuali kiper. Pemain kecuali kiper tidak diperbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan tangan. Mereka hanya boleh menggunakan anggota tubuh mereka, seperti kaki, dada untuk

mengontrol bola dan kepala. Berbeda dengan kiper yang boleh mengamankan bola dengan menggunakan tangannya.

2. Teknik Dasar *Passing* pada Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu. Tim sepak bola terdiri dari 10 pemain lapangan dan satu penjaga gawang. Teknik dasar dalam permainan sepakbola terdiri dari *passing*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Definisi *passing* (Komarudin, 2011: 3) adalah proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada kawan. Tujuan utama dari *passing* adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan *passing*.

Keterampilan dasar *passing* merupakan hal penting yang menghubungkan kesebelas pemain dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Keterampilan mengoper bola (*Passing*) yang kurang baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari pemain dan membuang kesempatan untuk menciptakan gol.

Menurut Luxbacher (2011: 11) operan bola dibedakan menjadi dua yaitu mengoper saat bola ada di permukaan lapangan dan mengoper bola saat melayang di udara. Mengoper pada saat bola berada di atas permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan mengoper bola saat bola di udara.

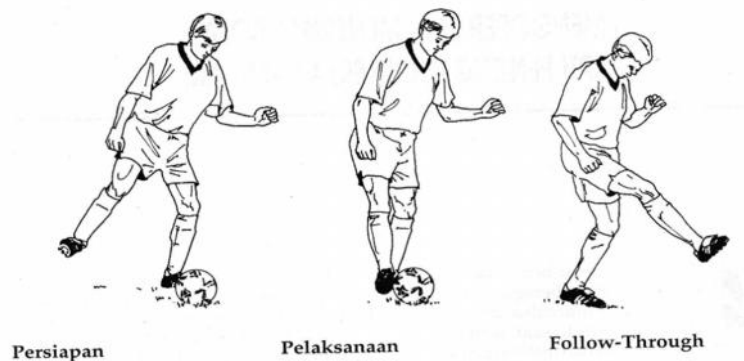
Teknik mengoper (*Passing*) bola diatas permukaan menurut Luxbacher (2011: 11) meliputi tiga teknik yaitu *Inside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian dalam), *Outside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian samping luar), dan *Instep* (dengan kura-kura kaki). *Inside-of-the-Foot* merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang pemain sepakbola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik *Passing Inside-of-the-foot*

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow Through</i>
1. Berdiri menghadap target. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3. Arahkan kaki ke target. 4. Bahu dan pinggul lurus dengan target 5. Tekukan sedikit lutut kaki 6. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang 7. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping 8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan 9. Kepala tidak bergerak. 10. Fokuskan perhatian pada bola	1. Tubuh berada diatas bola. 2. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan. 3. Jaga kaki agar tetap lurus 4. Tending bagian tengah bola dengan bagian samping dalam.	1. Pindahkan berat badan kedepan. 2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola. 3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.

Sumber (Luxbacher, 2011: 12)

Maka langkah pada Tabel.1.dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Teknik *Passing Inside-of-the-Foot*

Sumber (Luxbacher,2011:12)

Teknik operan (*Passing*) *Outside-of-the-Foot* merupakan teknik *passing* yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal kearah kanan atau kiri. Teknik ini digunakan untuk menggerakan bola pada jarak pendek atau menengah.

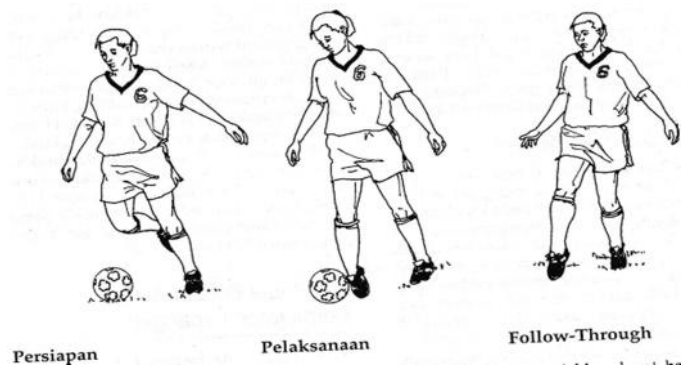
Cara melakukannya teknik ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2.Teknik *Passing Outside-of-the-foot*

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow through</i>
1. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola. 2. Arahkan kaki kedepan. 3. Tekukkan lutut kaki. 4. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan. 5. Luruskan kaki kearah bawah dan putar kearah dalam. 6. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan. 7. Kepala tidak bergerak. 8. Fokus pada bola.	1. Tundukan kepala dan tubuh diatas bola. 2. Sentakkan kaki yang menendang kedepan. 3. Kaki tetap lurus. 4. Tending bola dengan bagian samping luar instep. 5. Tending pada pertengahan bola kebawah.	1. Pindahkan berat badan ke depan. 2. Gunakan gerakan menendang terbalik. 3. Sempurnakan gerakan akhir kaki yang menendang.

Sumber (Luxbacher,2011:14)

Maka langkah pada Tabel.2.dapat digambarkan seperti berikut :



Gambar 2. Teknik *Passing Outside-of-the-Foot*

Sumber (Luxbacher,2011:14)

Teknik operan *instep* merupakan teknik mengoper bola atau menggerakkan bola sampai jarak 25 yard atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Tabel 3. Teknik *Passing Instep*

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow through</i>
1. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3. Arahkan kaki ke target. 4. Tekukkan lutut kaki. 5. Bahu dan pinggul lurus dengan target. 6. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang. 7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan. 8. Lutut kaki berada diatas bola. 9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan. 10. Kepala tidak bergerak 11. Fokuskan perhatian pada bola.	1. Pindahkan berat badan ke depan. 2. Kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat 3. Kaki tetap lurus 4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.	1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola. 2. Berat badan pada kaki sejajar dengan dada. 3. Gerakkan akhir kaki sejajar dengan dada.

Sumber (Luxbacher,2011:17)

Maka langkah pada Tabel.3.dapat digambarkan seperti berikut :



Gambar 3. Teknik *Passing Instep* Sumber
(Luxbacher, 2011:17)

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa mengoper bola bisa dilakukan untuk bola diatas permukaan lapangan atau saat bola tinggi/melayang diudara. Mengoper bola tinggi/melayang diudara biasa dilakukan dengan dua cara yaitu operan *short chip* dan operan *long chip*. Teknik operan (*passing*) *short chip* digunakan untuk melintasi lawan yang memblok jalur operan. Dapat dilakukan dengan langkah – langkah sebagai berikut:

Tabel 4. Teknik Operan *Short-Chip*

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow through</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dekati bola dari sudut yang tipis. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3. Tekukkan kaki tersebut. 4. Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang. 5. Luruskan kaki tersebut 6. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan. 7. Kepala tidak bergerak. 8. Pusatkan perhatian pada bola. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tempatkan lutut kaki yang akan menendang di atas bola. 2. Bungkukkan tubuh sedikit kedepan. 3. Luruskan bahu dengan target. 4. Masukkan bagian depan kaki kebawah bola. 5. Jaga kaki yang akan menendang agar tetap kuat. 6. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat. 7. Ayunkan tangan kedepan. 8. Timbulkan sedikit backspin(putaran ke belakang) pada bola. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berat badan dipindahkan kedepan diatan bantalan kaki yang menahankeseimbangan. 2. Sentakkan kaki anda kedepan. 3. Gerakan akhir diperpendek.

Sumber (Luxbacher,2011:22)

Maka langkah pada Tabel 4.dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 4. Teknik operan *short chip*

Sumber (Luxbacher,2011:22)

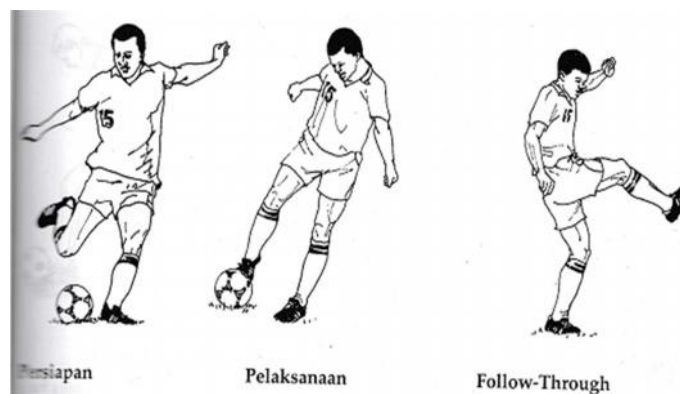
Teknik operan bola tinggi yang kedua adalah teknik operan *long-chip*. Mekanisme menendang pada *long chip* hampir sama dengan *short chip*. Teknik operan ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Tabel 5. Teknik *Passing Long Chip*

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow through</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dekati bola dari sudut yang tipis. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dan sedikit dibelakang. 3. Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan. 4. Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang. 5. Luruskan kaki tersebut. 6. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan. 7. Kepala tidak bergerak. 8. Pusatkan perhatian pada bola. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit dibelakang bola. 2. Miringkan tubuh sedikit ke belakang. 3. Luruskan bahu dengan target. 4. Masukkan instep ke sepertiga bagian bawah bola. 5. Jaga kaki yang akan menendang agar tetap kuat. 6. Ayunkan tangan kedepan. 7. Timbulkan sedikit backspin(putaran ke belakang) pada bola. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentakkan kaki lurus kedepan. 2. Berat badan dipindahkan kedepan diatan bantalan kaki yang menahankeseimbangan. 3. Sempurnakan gerakan akhirnya. 4. Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.

Sumber (Luxbacher,2011:23)

Maka langkah pada Tabel.5.dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5. Teknik *Passing Long Chip*

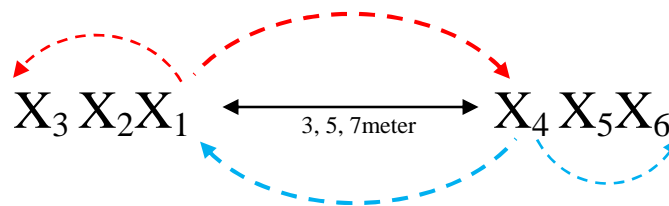
Sumber (Luxbacher,2011:23)

3. Latihan *Passing* Menggunakan Target

Latihan *passing* menggunakan target pada pembelajaran sepakbola meliputi :

a. *Passing* Berhadapan

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Siswa melakukan *passing* dengan target teman pasangannya. Satu bola bisa digunakan untuk 6 siswa atau lebih, atau menyesuaikan jumlah bola dan jumlah siswa. Cara pelaksanaannya adalah X_1 melakukan *passing* pada X_4 , kemudian X_1 berpindah posisi dibelakang X_3 selanjutnya X_2 mengisi posisi X_1 . Dilanjutkan X_4 melakukan *passing* ke X_2 dan kemudian X_4 berpindah posisi dibelakang X_6 . Langkah-langkah tersebut terus dilakukan dalam waktu tertentu.

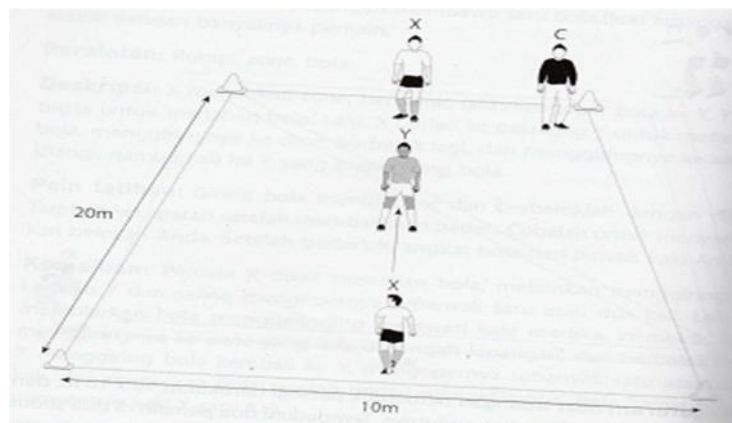


Gambar 6. *Passing* berhadapan

b. *Passing* Melalui Terowongan

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Lapangannya berbentuk persegi panjang, kemudian menempatkan siswa di kedua ujung lapangan, dan seorang siswa ditengah lapangan. Peraturan pola latihan ini adalah siswa di

tengah lapangan berdiri dengan membuka kaki selebar mungkin, sedangkan satu siswa bertugas mengoper bola melewati kaki siswa yang berada ditengah lapangan dan satu siswa lagi bertugas untuk menghentikan bola supaya bola tidak jauh meninggalkan lapangan. Setelah siswa selesai mengoper bola melewati kaki siswa ditengah, siswa yang mengoper tadi bergantian posisi menjadi ditengah, sedangkan siswa yang berada ditengah berganti posisi kebelakang dan siswa yang bertugas menghentikan bola bergantian didepan untuk mengoper bola. Rotasi ini berjalan terus sampai guru memberikan tanda berhenti. Poin latihan ini adalah mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam dan ketepatan saat mengoper bola.

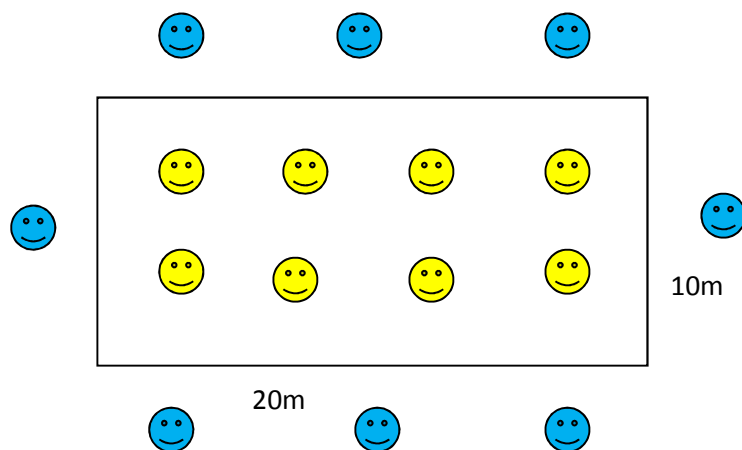


Gambar7. *Passing* melalui terowongan

c. Tembak Aku

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Siswa dibagi menjadi empat kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang terdapat pada kelas tersebut. Lapangan berbentuk persegi panjang. Peraturan permainan adalah kelompok pertama berada di dalam lapangan sedangkan kelompok kedua berada diluar garis lapangan. Tugas kelompok yang berada diluar garis

lapangan adalah berusaha untuk mengenai sasaran yaitu kaki dari kelompok yang berada didalam lapangan dengan cara mengoper bola. Sasarannya adalah lutut kebawah, apabila siswa yang berada didalam lapangan terkena bola maka siswa tersebut akan menjadi kelompok yang berada diluar lapangan.



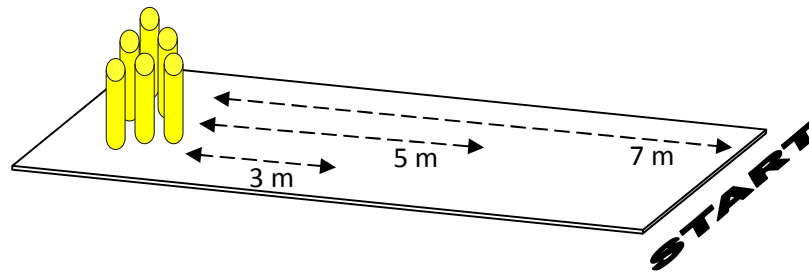
Gambar 8. Tembak Aku

Keterangan : 😊 = siswa yang menembak kearah sasaran

😊 = siswa yang menjadi sasaran

d. *Passing* Merobohkan Botol Plastik

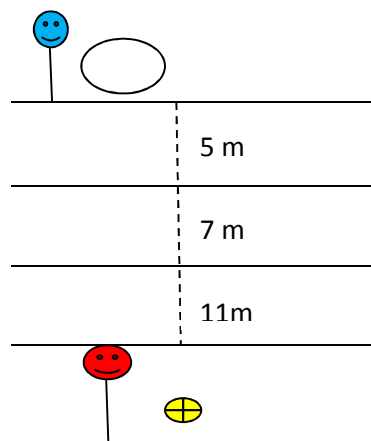
Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang ada pada kelas tersebut. Delapan siswa tersebut memiliki tugas masing-masing, dimana siswa pertama melakukan *passing* dengan sasaran aqua yang berisikan pemberat pasir, sedangkan siswa kedua berada dibelakang target. Siswa pertama yang selesai melakukan *passing* kearah sasaran bergantian tugas untuk menjaga atau menata sasaran, sedangkan siswa yang bertugas menjaga sasaran bergantian untuk melakukan. Rolling terus dilakukan sampai semua siswa selesai melakukan.



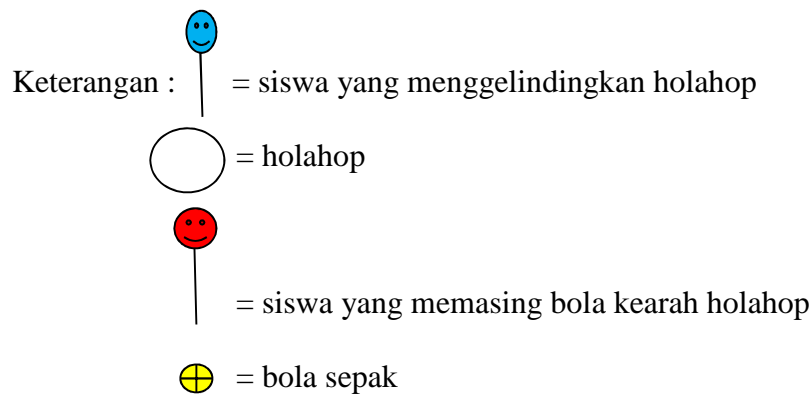
Gambar 9. *Passing Merobohkan Plastik*

e. Operan Melewati Holahop

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang ada pada kelas tersebut. Holahop disini tidak diam tetapi bergerak. Siswa pertama bertugas mengoper bola kearah sasaran holahop yang bergerak, siswa kedua bertugas untuk menggelindingkan holahop. Rolling terus dilakukan sampai semua siswa selesai melakukan. Jarak mengoper bola dengan holahop ada 3 jarak, yang pertama dengan jarak 5, 7 dan 11 meter. Masing-masing jarak siswa diberikan kesempatan sebanyak 3 kali.



Gambar 10. *passing melewati holahop*



4. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran untuk menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa. Menurut Tri Ani Hastuti (2008 : 63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan.

Menurut Yudha M. Saputra (1998: 6) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Tujuan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik, khususnya bagi mereka yang berpartisipasi perkembangan intelektual dan juga perilaku merupakan tujuan mendasar untuk dicapai oleh anak melalui kegiatan ekstrakurikuler (Yudha M. Saputra, 1999: 32).

Kegiatan pembelajaran disekolah meliputi tiga bentuk yaitu kurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan

yang bertujuan sebagai pengayaan dan kegiatan perbaikan yang mendukung program kurikuler dan kokurikuler.

Berdasarkan pengertian tersebut ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang yang diminati oleh sekelompok siswa (peserta didik), seperti olahraga, kesenian, macam keterampilan dan kepramukaan. Tentunya dalam kegiatan ini peran serta guru sebagai Pembina kegiatan sangat dibutuhkan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan di luar jam KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) yang berfungsi mendukung minat, bakat, dan kemampuan siswa.

5. Hakikat Latihan

Pengertian latihan menurut Djoko Pekik Irianto (2002 : 11), adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut Bompa (1994) yang dikutip dalam buku Djoko Pekik Irianto (2002 : 11), latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.

Latihan berasal dari kata *practice* adalah untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto 2005 : 5). Beberapa ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005: 7) adalah sebagai berikut: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu

tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, muju, dan berkelanjutan (*continue*). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat, (3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Berdasarkan uraian diatas latihan adalah proses organisme atlet untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, mental yang teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan motivasi berlatih seorang atlet sehingga memperoleh prestasi yang maksimal.

a. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 8), tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Djoko Pekik Irianto(2002: 61) mengatakan sebelum program latihan

dilaksanakan perlu diterapkan sasaran latihan yang bermanfaat untuk (1) meningkatkan motivasi berlatih, (2) menyadarkan atlet bahwa ia bertanggung jawab untuk mencapai sasaran latihan tersebut, dan (3) mendorong prestasi yang lebih tinggi.

Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak tujuan sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. Oleh karena itu, menetapkan sasaran atau prognosis, dan mengajarkan kepada atlet bagaimana menetapkan sasaran-sasaran latihan adalah penting (Harsono, 1988 : 79). Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto 2005 : 8). Harsono (1988 : 100) menyatakan tujuan serta sasaran utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah membantu pelatih atau pembina agar menerapkan kemampuan konseptual dan memberi motivasi berlatih kepada atletnya supaya meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

b. Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas olahraga (Sukadiyanto, 2005 : 12).

Menurut Djoko Pekik Iriantodkk (2009: 7) dijelaskan penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

1) Partisipasi aktif

Adanya perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, pelatih berkewajiban untuk mendidik atlet agar memiliki sikap bertanggung jawab, disiplin dan mandiri.

2) Perkembangan multilateral

Tahap perkembangan multilateral diletakkan pada awal program pembinaan sebelum memasuki tahapan spesialisasi, yakni pada anak usia 6-15 tahun, bertujuan: mengembangkan dan mengoreksi gerak dasar (jalan, lari, loncat, lempar, tangkap).

3) Individual

Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Pelatih perlu mempertimbangkan perbedaan: (1) keturunan, atlet mewarisi sifat fisik, mental dan emosi orang tuanya, (2) umur perkembangan, kematangan (umur biologis) setiap atlet tidak sejalan dengan kronologisnya, (3) umur latihan, setiap atlet memiliki kebugaran dan kualitas biomotor berbeda bergantung kepada lama latihan yang telah diikutinya, (4) kecerdasan, perbedaan akan berpengaruh terhadap kesiapan atlet dalam melaksanakan dan menjawab beban latihan.

4) Overload

Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental (Harsono, 1988 : 102-103).

5) Spesifikasi

SAID : “*Specific Adaptation to Imposed Demand*” prinsip spesifikasi menjelaskan bahwa sifat khusus beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus, untuk itu program latihan hendaknya dirancang khusus sesuai dengan: (1) cabang olahraga, (2) peranan olahragawan, (3) sistem energi, (4) pola gerak, (5) keterlibatan, (6) biomotor.

6) Kembali asal (*reversible*)

Kemampuan atlet yang telah meningkat pada tahap *training*, akan menurun (*detraining*) apabila atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama (*retraining*). Agar prestasi atlet tidak fluktuatif (naik-turun) secara drastis, latihan seharusnya dilakukan terus menerus dan berkelanjutan.

7) Variasi

Tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan, hari latihan sedang.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa prinsip latihan sangatlah penting untuk meningkatkan prestasi atlet, pelatih juga berperan penting dalam mendidik atlet untuk bersikap disiplin, tanggung jawab dan mandiri, karena setiap atlet memiliki karakter yang berbeda dan unik sehingga pelatih perlu mempertimbangkan perbedaan faktor tersebut. Untuk meningkatkan keterampilan atlet pelatih perlu memberi porsi latihan yang lebih dan model latihan yang terkesan monoton akan membuat atlet mengalami kebosanan, sehingga harus diberi variasi dalam latihan agar sasaran dalam latihan dapat tercapai.

c. Dosis Latihan

Selain prinsip latihan di atas ada perlu diperhatikan dalam latihan yaitu berupa ukuran atau dosis latihan. Ukuran atau dosis latihan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Frekuensi

frekuensi dapat diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali/seminggu (Djoko Pekik, 2002 : 58).

2) Intensitas

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 54) intensitas adalah ukuran kualitas latihan meliputi % kinerja maksimum (Kg, Meter/detik), % detak jantung maksimal, % $VO_2\text{max}$, kadar darah laktat dll.

3) *Time* (durasi/waktu)

Menurut M. Sajoto (1988: 2010), yang dimaksud dengan lama latihan atau yang disebut *duration*, adalah sampai berapa minggu, atau berapa

bulan program latihan tersebut dijalankan. Sehingga seorang atlet memperoleh kondisi *endurance* yang diharapkan.

4) Tipe latihan

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memilih metode latihan yang tepat. Metode dipilih untuk diselesaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan (Suharjana, 2007: 17) yang dikutip oleh (Puji Santoso, 2012: 20).

5) *Enjoyment*

Menurut Ambarukmi dkk.(2007: 19) yang kutip oleh puji santoso (2012: 20) yang dimaksud dengan *enjoyment* adalah bahwa latihan yang dipilih dapat dinikmati oleh atlet. Atlet atau seseorang yang melakukan olahraga bisa menikmati jenis dan metode yang dilakukan selama olahraga.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seorang atlet harus memperhatikan beberapa faktor dosis latihan tersebut diatas yang biasa sering disebut dengan FITTE, dengan memperhatikan FITTE seorang atlet diharapkan memperoleh hasil latihan dan prestasi yang maksimal.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berfikir.

Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian dibawah ini adalah :

1. Hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Lurus Berhadapan Dengan *Passing* Bervariasi Terhadap Ketepatan *Passing*.”

(Bayu Budiharto, 2007). Penelitian ini memberikan hasil yaitulatihan *passing* bervariasi memiliki tingkat signifikan lebih dari *passing* lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* yaitu sebesar 0.04 dengan taraf signifikansi <0.05 , hasil ini membuktikan bahwa latihan *passing* bervariasi lebih efektif untuk melatih ketepatan *passing*.

2. Zulfa Sodik (2006), yang berjudul “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri 1 Borobudur yang Mengikuti Kegiatan Sepakbola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketrampilan dasar sepakbola siswa SMP N 1 Borobudur yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang meliputi lari 20 meter, gerak dasar tanpa bola, dan teknik dengan bola. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Metode yang digunakan adalah survai dengan teknik tes dan pengukuran. Sempel dalam penelitian ini adalah ketrampilan teknik dasar bermain sepakbola dari David Lee, yang meliputi lari 20 meter, gerakan dasar tanpa bola, dan teknik dengan bola. Analisis yang digunakan adalah statistic deskriptif dengan presentase detik diubah menjadi sekor T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMP N 1 Borobudur yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki ketrampilan teknik dasar sepakbola dengan kategori baik sekali sebanyak 9 siswa (12,0%), kategori baik sebanyak 28 siswa (37,3%), kategori sedang sebanyak 20 siswa (26,7%), kategori kurang sebanyak 14 siswa (18,7%), dan kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa (5,3%)

C. Kerangka Berfikir

Penelitian ini didasari dari adanya masalah dalam pembelajaran olahraga disekolah.Khususnya pada pembelajaran Penjaskes.Pola latihan merupakan hal penting dalam pembelajaran sehingga siswa lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran.Sepakbola merupakan salah satu materi yang diajarkan disekolah dalam pembelajaran Penjaskes. Keterampilan dasar meliputi beberapa hal dan salah satu yang utama adalah keterampilan dasar *Passing*. *Passing* atau keterampilan mengoper bola merupakan keterampilan dasar yang harus benar-benar difahami oleh siswa.Terlebih lagi sepakbola merupakan permainan beregu.

Akan tetapi seringkali terjadi disekolah bahwa pola latihan *passing* kurang menarik sehingga siswa kurang memahami teknik dasar *passing* yang baik.Sehingga perlu dilakukan sebuah inovasi pola latihan *passing* saat pembelajaran sepakbola. Pola latihan *passing* menggunakan target merupakan salah satu solusi agar siswa lebih memahami dan menguasai teknik dasar *passing* yang benar. Sehingga perlu dilakukan sebuah penelitian untuk menguji latihan *passing* menggunakan target yang diperkirakan mampu meningkatkan kemampuan *passing* siswa.

Penelitian ini akan dilakukan di MAN Pacitan. Dengan alasan bahwa pembelajaran yang digunakan di MAN tersebut masih menggunakan model pembelajaran demonstrasi. Guru memberikan materi dengan mendemonstrasikan materi kemudian siswa berlatih sesuai yang didemonstrasikan. Sehingga peneliti beranggapan bahwa penelitian ini dapat

dilakukan disekolah tersebut. Sebagai upaya peningkatan penguasaan materi *passing* siswa, dan memotivasi siswa dalam pembelajaran.

D. Hipotesis Penelitian

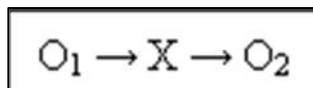
Dari berbagai permasalahan dalam penelitian perlu dibuat hipotesis alternatif. Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir yang telah dibahas maka hipotesis alternatif yang dirumuskan adalah “ Ada pengaruh latihan *passing* menggunakan target pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan.”

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Sandjaja (2006: 123) merupakan penelitian yang dengan sengaja membangkitkan suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Hal ini dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dikaitkan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*pretest-posstest one group*”(Sandjaja, 2006: 124). *Pretest-posstest one group* adalah desain dengan observasi 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan setelah eksperimen. Observasi dilakukan sebelum eksperimen (O_1), disebut *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test*. Desain penelitian ini digambarkan pada Gambar 11 adalah sebagai berikut :



Gambar 11.Desain Penelitian
(Sandjaja, 2006: 124)

Keterangan:

O_1 :tes awal sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*pre-test*)

X :perlakuan (*treatment*) latihan *passing* menggunakan target

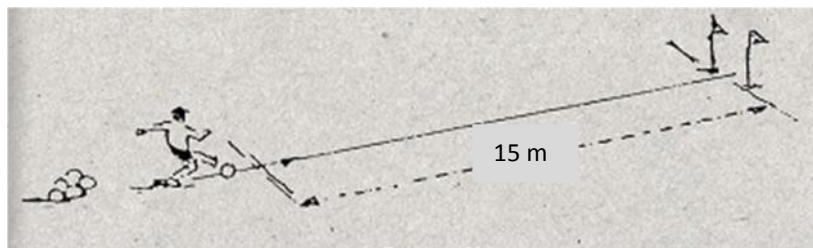
O_2 :tes terakhir setelah subyek mendapatkan perlakuan

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini yaitu permainan target dan keterampilan *passing* pada permainan sepakbola. Permainan target merupakan sebuah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang ditentukan (target tertentu). Permainan target yang digunakan pada penelitian ini adalah *passing* berhadapan, *passing* melalui terowongan, tembak aku, *passing* merobohkan aqua dan operan melewati holahop.

Keterampilan teknik dasar *passing* adalah keterampilan dasar pada permainan sepakbola untuk mengoper bola dengan baik. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *passing* dengan permainan target yang digunakan. Pengukuran hasil penelitian *passing* menggunakan prinsip penilaian dari instrument Dr.Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel. Tata cara menendang bola dengan kaki bagian dalam, bola diam terletak di tanah, dengan ancam-ancam bola ditendang dengan kaki bagian dalam kearah sasaran dengan lebar satu meter, jarak tempat menendang dengan sasaran 10 meter dan lebar gawang 1 meter. Kesempatan menendang bola lima kali dengan kaki kanan, lima kali dengan kaki kiri. Jumlah bola yang masuk kedalam sasaran:

- Kurang : 4; artinya jumlah 4 dan 5
- Sedang : 6; artinya jumlah 6 dan 7
- Baik : 8; artinya jumlah 8, 9, dan 10.



Gambar 12. Instrumen Pengukuran Teknik Dasar *Passing*

C. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Pengambilan data dan perlakuan (*treatment*) dilakukan di MAN Pacitan Kab. Pacitan. Pengambilan tes awal (*pretest*) dilakukan pada Desember 2015 pukul 15.00 – 17.00. Perlakuan dilaksanakan pada pukul 15.00 – 17.00 dari minggu pertama Januari 2016 sampai Maret 2016. Dari masing-masing *pretest* dan *posttest* dilaksanakan satu kali, sedangkan *treatment* dilaksanakan 3 kali dalam seminggu.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sandjaja (2006: 105) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian bertujuan meneliti populasi, karena yang digunakan adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola MAN Pacitan yang berjumlah 20 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sandjaja (2010: 105) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini 20 orang, diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu

mengambil subjek penelitian didasarkan atas tujuan tertentu. Alasan menggunakan *purposive sampling* karena:

1. kelas XI sudah lebih lama mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, terutama yang sudah terdaftar di ekstrakurikuler sepakbola MAN 1 Pacitan.
2. kelas X tidak digunakan karena intensitas latihan yang diikuti siswa masih sedikit dibandingkan kelas XI.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Analisis Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen untuk mengukur kemampuan teknik dasar *passing* adalah instrument dari Dr.Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel (Sukatamsi, 2010: 254). Instrumen ini akan diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan untuk mengukur. Validitas berkenaan dengan ketepatan alat penilai terhadap konsep yang dinilai, sehingga betul-betul menilai apa yang seharusnya dinilai. Reliabilitas adalah ketetapan atau keajegan alat tersebut dalam menilai apa yang dinilainya. Hal ini diartikan kapan pun alat penilaian digunakan akan memberikan hasil relative sama.

1. Validitas

a. Validitas isi

Menurut Eko (2012:141) bahwa sebuah tes dikatakan memiliki validitas isi apabila mengukur tujuan khusus yang sejajar dengan materi atau isi pelajaran yang diberikan. Validitas isi di ujikan kepada dosen ahli dengan mencocokkan isntrumen dengan indikator yang berlaku.

b. Validitas test

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji validitas instrumen menggunakan Korelasi Product Moment Pearson (Suharsimi Arikunto, 2000:72). Uji validitas dilakukan dengan mengkorelasikan skor total menggunakan rumus Product Moment Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\Sigma XY) - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2002)

Dimana

r_{xy} : Koefisien korelasi antara X dan Y.

X : Nilai masing-masing item.

Y : Nilai total.

ΣXY : Jumlah perkalian antara X dan Y.

ΣX^2 : Jumlah kuadrat X.

ΣY^2 : Jumlah kuadrat Y.

N : Jumlah subyek dari hasil penghitungan r_{hitung} dikonsultasikan dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5 %. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka butir tersebut valid. Sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka butir tes tidak valid.

Namun untuk meminimalisir kesalahan perhitungan , maka dalam penelitian ini validitas test akan menggunakan program SPSS 20.0

2. Reliabilitas Instrumen

Instrumen juga melalui uji/tes reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Menurut Bambang Subali (2012 : 113)

reliabilitas berkaitan dengan keajegan suatu alat ukur. Hal ini berarti alat ukur memberikan hasil yang sama pada banyak pengulangan pengukuran. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data-data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, hasilnya tetap akan sama.

Peneliti menggunakan program *SPSS* untuk menghitung nilai reliabilitas tes. Penafsiran koefisien realibilitas ini berpedoman pada penggolongan yang disajikan di Tabel:

Tabel 7. Interpretasi nilai r

Besarnya Nilai r	Interpretasi
Antara 0,70 sampai dengan 1,00	Reliabel
Antara 0,00 sampai dengan 0,69	Tidak reliabel

(Sumber: Eko Putro Widoyoko, 2012)

Setelah instrument digunakan pada siswa di SMK Negeri 3 Pacitan sebanyak 20 siswa. Teknik yang digunakan yaitu Test Retest. Teknik ini dilakukan dengan mengujicobakan instrument pada satu kelompok subjek sebanyak dua kali. Diperoleh hasil nilai reliabilitas seperti Lampiran 2. Nilai r yang diperoleh sebesar 0,820, nilai ini lebih besar dari 0,7 sehingga dapat dikatakan bahwa instrument tes reliabel untuk digunakan.

Validitas instrument yang dilakukan adalah validitas isi yang dilakukan dengan meminta saran pada *expert judgement* yaitu dua dosen yang ahli di bidang sepakbola. Berdasarkan saran dan perbaikan dari dua *expert judgement* instrument dinyatakan layak dipergunakan untuk

mengambil data. Selain itu dilakukan juga analisis instrumen yang diujicobakan. Hasil analisis instrumen menunjukkan nilai validitas sebesar 0,77 ini lebih besar dari hasil nilai tabel yaitu 0,44 sehingga dapat disimpulkan bahwa tes valid.

2. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh akan diuji menggunakan Uji-T. Data yang akan diujikan dengan teknik ini harus memenuhi beberapa asumsi. Asumsi tersebut antara lain terdistribusi normal dan homogen. Uji T merupakan uji statistika yang digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok. Penelitian ini menggunakan sampel yang berpasangan. Sehingga menggunakan uji T untuk sampel berpasangan atau *related*. Rumus untuk menghitung nilai T adalah

$$t = \frac{\overline{X}_1 - \overline{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Kesimpulan :

- a. Jika t hitung lebih besar dari pada t tabel maka H0 ditolak.
- b. Jika t hitung kurang dari t tabel maka H0 diterima.

Uji T bisa dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS.17.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data dan Analisis Data

Deskripsi data penelitian meliputi data *pre-test* dan *post-test* dari eksperimen yang dilakukan. Bagian ini akan disajikan data penelitian berupa data *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* bawah. Tabel 8 menunjukkan data yang diperoleh. Data yang lebih lengkap terlampir pada lampiran 1.

Tabel 8. Data *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *passing* bawah

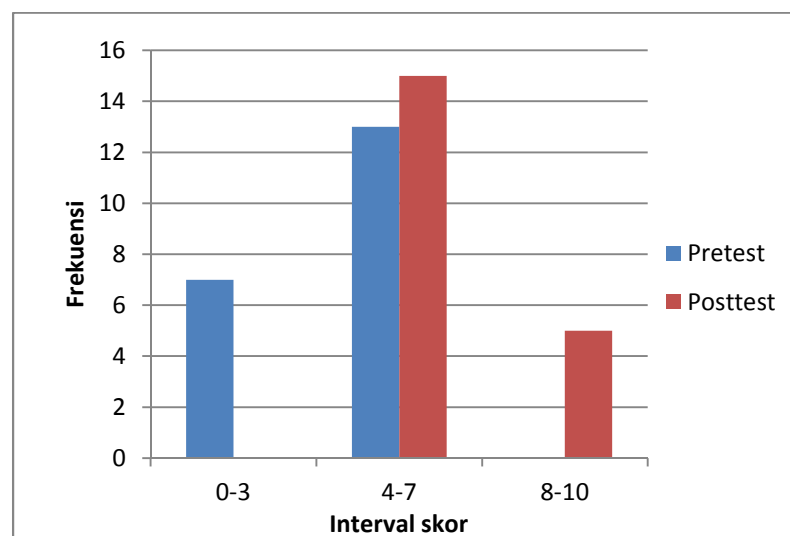
Subjek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Subjek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
X 1	5	7	X 11	4	6
X 2	7	9	X 12	5	7
X 3	5	7	X 13	3	6
X 4	5	7	X 14	3	6
X 5	4	8	X 15	4	8
X 6	3	5	X 16	5	8
X 7	3	6	X 17	3	5
X 8	4	7	X 18	5	6
X 9	5	8	X 19	3	6
X 10	6	7	X 20	4	5

Data *Pre-test* memiliki nilai minimum 3, nilai maksimum 7 dan rata-rata 4,3. Data yang diperoleh dari *Post-test* memiliki nilai minimum 5, nilai maksimum 9 dan rata-rata 6,7. Berikut ini tabel peningkatan *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen.

Tabel 9. Peningkatan *Pre-test* dan *Post-test* Keterampilan *Passing* Bawah

No	Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Kategori
		F	%	F	%	
1	0-3	7	35	0	0	Kurang
2	4-7	13	65	15	75	Sedang
3	8-10	0	0	5	25	Baik
Jumlah		20	100	20	100	

Peningkatan keterampilan *passing* bawah setelah menggunakan pola latihan *passing* menggunakan target dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 13. Peningkatan keterampilan *passing* bawah.

2. Uji Persyaratan Analisis

a. Pengujian Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan analisis *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS. Kesimpulan yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikansi > 0,05) maka normal dan apabila nilai signifikan kurang

dari 0,05 (signifikansi < 0,05) dikatakan data tidak normal (Jonathan Sarwono, 2010: 25). Uji normalitas dapat dilihat pada tabel 10 hasil analisis lebih lengkap terlampir pada lampiran 2.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Data

No.	Variabel	Statistik	df	Signifikansi
1	<i>Pre-test</i>	0,182	20	0,080
2	<i>Post-test</i>	0,182	20	0,080

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa data kedua kelompok memiliki nilai signifikansi yaitu 0,080. Nilai ini lebih besar dari 0,05. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal itu diterima. Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) (Jonathan Sarwono, 2010: 86). Hasil uji homogenitas terlampir pada Lampiran 2, berikut ini rangkuman hasil uji homogenitas:

Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket.
<i>Pretest – Posttest</i>	0,761	3	15	0,533	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,533 lebih besar dari 0,05. Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen itu diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pre-test* dan *post-test* memiliki populasi yang homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa. Uji hipotesis menggunakan *uji-t* dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Uji-t Paired Samples Test SPSS 20.0

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTEST	-2.400	.883	.197	-2.813	-1.987	-12.161	19	.000

Dasar pengambilan keputusan :

- Ho : berarti tidak ada pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa.

- Ha : berarti ada pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa.

Jika probabilitas > 0.05 , Ho diterima, tetapi jika prob < 0.05 , Ho ditolak. Dari *output passing* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan dapat kita lihat bahwa Sig (2 tailed) = 0.000. Hal itu berarti

bahwa probabilitas <0.05 yang berarti juga bahwa H_a diterima yang berarti ada pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Ditinjau dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa data penelitian yang sudah berdistribusi normal dan homogen memiliki pengaruh yang signifikan pada peningkatan kemampuan *passing* siswa melalui metode latihan *passing* menggunakan target. Kesimpulan diambil dari hasil uji T.

Besarnya pengaruh metode latihan *passing* menggunakan target dapat dilihat pada tabel 13. Tabel tersebut menunjukkan bahwa siswa pada saat *pre-test* 35 % memiliki kemampuan *passing* dalam kategori kurang, serta 65% siswa pada kategori sedang. Kategori baik sejumlah 0%. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu kemampuan siswa di awal latihan rata-rata berkemampuan sedang dan kurang.

Kemampuan siswa diakhir latihan (*post-test*) menunjukkan 0% untuk kategori kurang, 75 % untuk kategori sedang dan 25 % untuk kategori baik. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu rata-rata kemampuan siswa setelah latihan ada di kategori sedang dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan *passing* siswa setelah menggunakan metode latihan *passing* menggunakan target.

Metode latihan yang diterapkan pada latihan ekstrakurikuler selama 15 kali pertemuan menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meskipun belum semua siswa mampu memiliki kemampuan *passing* pada kategori baik. Jika siswa berlatih dengan metode ini serta dengan intensitas yang tepat, akan

sangat memungkinkan siswa mampu memiliki kemampuan *passing* dengan kategori baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *post-test* latihan *passing* menggunakan target pada siswa ekstrakurikuler MAN Pacitan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Dorongan bagi pelatih untuk menerapkan metode latihan *passing* menggunakan target untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola.
2. Meningkatkan motivasi dan semangat dari siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan untuk meningkatkan kemampuan *passing*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Subjek penelitian tidak bisa dipantau sepenuhnya, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*.

2. Ada beberapa faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh dan faktor psikologis.

D. Saran

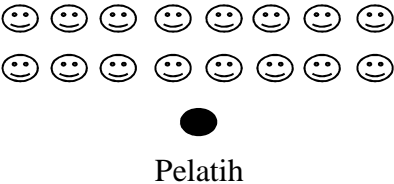
Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih atau guru untuk memberikan latihan yang bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* siswa pada permainan sepakbola.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
3. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian.

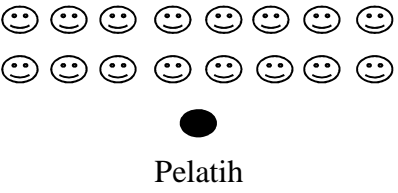
LAMPIRAN 1

Program Latihan Sepakbola

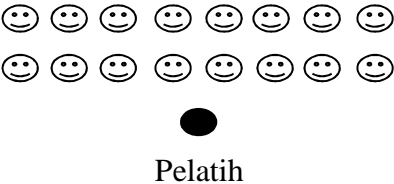
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Satu (1)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, <i>stopwatch</i> .

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit			Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> ➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan ➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku 	10 menit 15 menit 15menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 10 meter. ➤ Jarak antar siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 1 kali jaga. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang. ➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

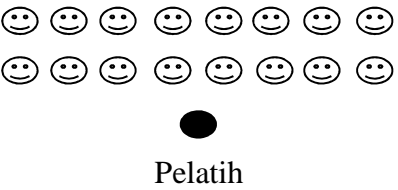
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Dua (2)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, aqua berisikan pasir.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit			Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Streching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua ➤ Latihan <i>passing</i> melewati holahop 	10 menit 15menit 15menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 10 meter. ➤ Jarak dengan target 5 meter. ➤ Jarak dengan target 5 meter. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang/menyesuaikan jumlah peserta. ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukan 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

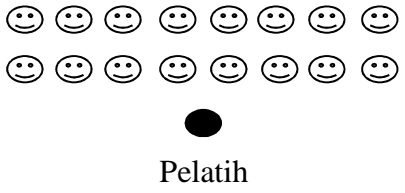
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Tiga (3)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, <i>stopwatch</i> .

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> ➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan ➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku 	10 menit 15 menit 15menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 10 meter. ➤ Jarak antar siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 1 kali jaga. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang. ➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

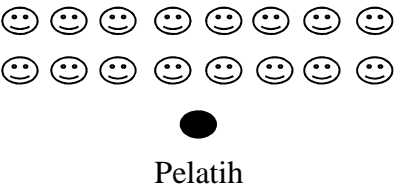
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Empat (4)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, rompi pembeda.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Streching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas sedang		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan ➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 15 meter. ➤ Jarak antar siswa 15 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 2 kali jaga. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang. ➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukan 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

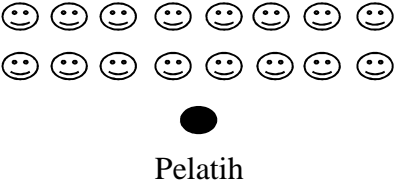
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Lima (5)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, aqua berisikan pasir, bola sepak, peluit.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit			Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Streching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas sedang		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua ➤ Latihan <i>passing</i> melewati holahop 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 15 meter. ➤ Jarak dengan target 7 meter ➤ Jarak dengan target 7 meter. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang/menyesuaikan jumlah peserta. ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

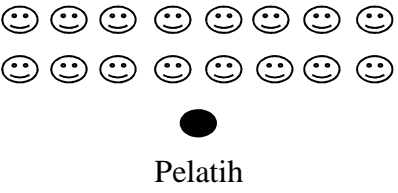
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Enam (6)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, rompi pembeda.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Streching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas sedang		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan ➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 15 meter. ➤ Jarak antar siswa 15 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 2 kali jaga. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang. ➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukan 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

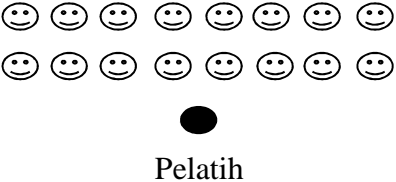
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Tujuh (7)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, <i>stopwatch</i> .

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> ➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan ➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku 	10 menit 15 menit 15menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 10 meter. ➤ Jarak antar siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 1 kali jaga. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang. ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

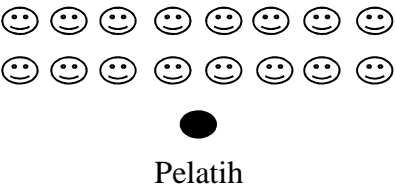
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Delapan (8)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, aqua berisikan pasir.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit			Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Streching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua ➤ Latihan <i>passing</i> melewati holahop 	10 menit 15menit 15menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 10 meter. ➤ Jarak dengan target 5 meter. ➤ Jarak dengan target 5 meter. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang/menyesuaikan jumlah peserta. ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukan 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

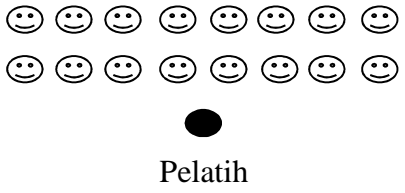
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Sembilan (9)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, <i>stopwatch</i> .

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> ➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan ➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku 	10 menit 15 menit 15menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 10 meter. ➤ Jarak antar siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 1 kali jaga. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang. ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

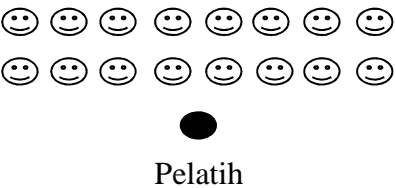
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Sepuluh (10)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, rompi pembeda.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Streching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas sedang		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan ➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 15 meter. ➤ Jarak antar siswa 15 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 2 kali jaga. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang. ➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukan 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

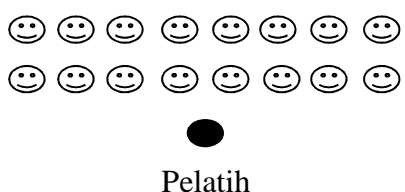
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Sebelas (11)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, aqua berisikan pasir, bola sepak, peluit.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit			Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Streching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas sedang		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua ➤ Latihan <i>passing</i> melewati holahop 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 15 meter. ➤ Jarak dengan target 7 meter ➤ Jarak dengan target 7 meter. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang/menyesuaikan jumlah peserta. ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

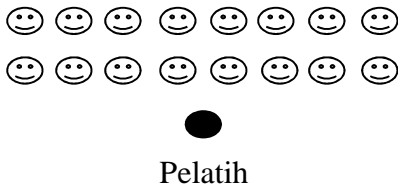
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Duabelas (12)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, rompi pembeda.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit			Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Streching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas sedang		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan ➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 15 meter. ➤ Jarak antar siswa 15 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 2 kali jaga. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang. ➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukan 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

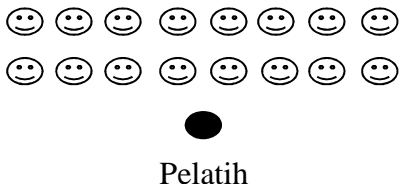
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Tigabelas (13)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Aqua berisikan pasir, bola sepak, peluit.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit			Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Streching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas tinggi		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua ➤ Latihan <i>passing</i> melewati holahop 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 20 meter. ➤ Jarak dengan target 11 meter. ➤ Jarak dengan target 11 meter. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang/menyesuaikan jumlah peserta. ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukan 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Empatbelas (14)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Cone, peluit, bola sepak, rompi pembeda.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit			Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Streching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas tinggi		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> melalui terowongan ➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 20 meter. ➤ Jarak antar siswa 20 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan tugas 3 kali jaga. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang. ➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukan 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Limabelas (15)
Hari :	Jumlah : 30 siswa
Waktu : 15.30 – 17.00	Perlengkapan : Aqua berisikan pasir, bola sepak, peluit.

No	Bagian	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi latihan ➤ Cara pelaksanaan latihan ➤ Memberi motivasi 	5menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Streching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas tinggi		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.
3	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan ➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua ➤ Latihan <i>passing</i> melewati holahop 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antar siswa 20 meter. ➤ Jarak dengan target 11 meter. ➤ Jarak dengan target 11 meter. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5orang/menyesuaikan jumlah peserta. ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil berukan 1 meter.
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

Lampiran 2. Instrumen Penelitian

A. Tujuan

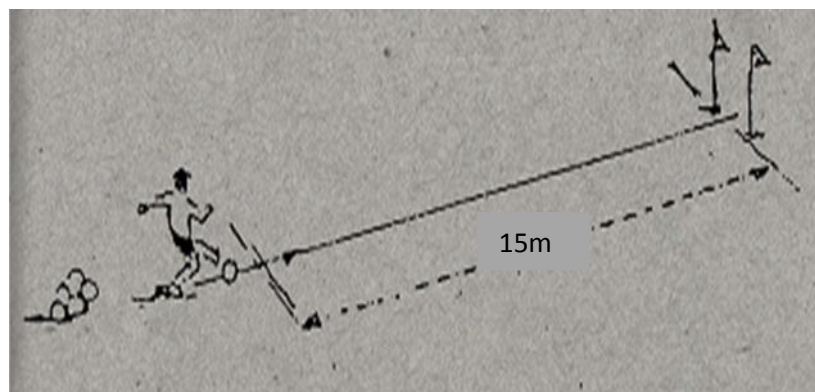
Mengukur keterampilan *passing* bawah siswa pada permainan sepakbola

B. Instrumen Pengukuran Keterampilan Passing Bawah pada Permainan Sepakbola

1. Aturan Penilaian

Pengukuran hasil penelitian *passing* menggunakan prinsip penilaian dari instrumen Dr.Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel. Tata cara penilaian yaitu:

- a. Siswa sebagai subjek yang akan diukur keterampilan dipersilahkan mempersiapkan diri.
- b. Observer sebagai penilai memperhatikan dan mengamati siswa yang dites.
- c. Siswa dipersilahkan untuk menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan kondisi bola diam terletak di tanah. Ancang-ancang bola ditendang ke arah sasaran dengan lebar satu meter, jarak tempat menendang dengan sasaran 10 meter dan lebar gawang 1 meter.



- d. Kesempatan menendang bola bagi setiap siswa adalah lima kali dengan kaki kanan, lima kali dengan kaki kiri.
- e. Penilaian dilakukan dengan menghitung jumlah bola yang masuk ke dalam sasaran. Berikut ini merupakan cara memberikan nilai:
- Baik : 8; artinya jumlah 8 - 10.
 - Sedang : 6; artinya jumlah 6 - 7
 - Kurang : 4; artinya jumlah 4 - 5

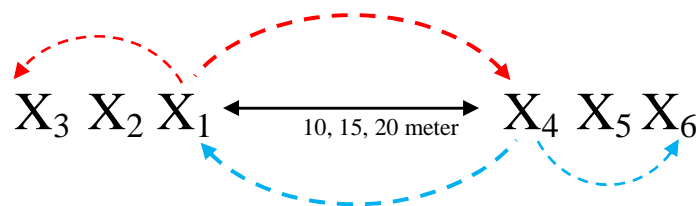
Lembar Penilaian

No	Nama	Hasil Tendangan Tepat ke Sasaran		Jumlah	Keterangan
		Kaki Kanan	Kaki Kiri		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Lampiran 3 Pola Latihan Passing Menggunakan Target

a. *Passing* Berhadapan

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Siswa melakukan *passing* dengan target teman pasangannya. Satu bola bisa digunakan untuk 6 siswa atau lebih, atau menyesuaikan jumlah bola. Gambar 1 menunjukkan pola latihan *passing* berhadapan. Cara pelaksanaannya adalah X₁ melakukan *passing* pada X₄, kemudian X₁ berpindah posisi dibelakang X₃ selanjutnya X₂ mengisi posisi X₁. Dilanjutkan X₄ melakukan *passing* ke X₂ dan kemudian X₄ berpindah posisi dibelakang X₆. Langkah-langkah tersebut terus dilakukan dalam waktu tertentu.

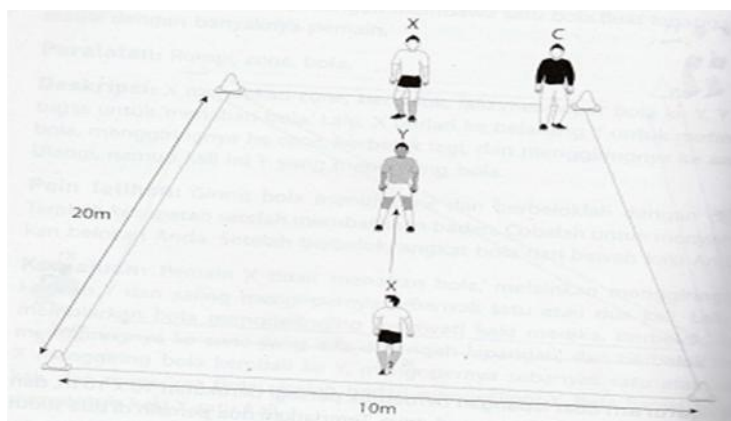


Gambar 1. *Passing* berhadapan

b. *Passing* Melalui Terowongan

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Lapangannya berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10 x 20 m. Gambar 2 menunjukkan pola permainan *passing* melalui terowongan. Siswa ditempatkan di kedua ujung lapangan, dan seorang siswa ditengah lapangan. Peraturan pola latihan ini adalah siswa di tengah lapangan berdiri dengan membuka kaki selebar mungkin, sedangkan satu

siswa bertugas mengoper bola melewati kaki siswa yang berada ditengah lapangan dan satu siswa lagi bertugas untuk menghentikan bola supaya bola tidak jauh meninggalkan lapangan. Setelah siswa selesai mengoper bola melewati kaki siswa ditengah, siswa yang mengoper tadi bergantian posisi menjadi ditengah, sedangkan siswa yang berada ditengah berganti posisi kebelakang dan siswa yang bertugas menghentikan bola bergantian didepan untuk mengoper bola. Rotasi ini berjalan terus sampai guru memberikan tanda berhenti. Poin latihan ini adalah mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam dan ketepatan saat mengoper bola.

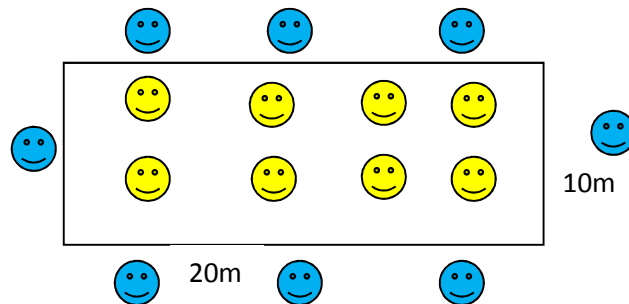


Gambar 2. *Passing* melalui terowongan

c. Tembak Aku

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Siswa dibagi menjadi empat kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang terdapat pada kelas tersebut. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10 x 20 m. Peraturan permainan adalah kelompok pertama berada di dalam lapangan sedangkan kelompok kedua berada diluar garis lapangan. Tugas kelompok yang berada diluar garis lapangan

adalah berusaha untuk mengenai sasaran yaitu kaki dari kelompok yang berada didalam lapangan dengan cara mengoper bola. Sasarannya adalah lutut kebawah, apabila siswa yang berada didalam lapangan terkena bola maka siswa tersebut akan menjadi kelompok yang berada diluar lapangan.



Gambar 3. Tembak Aku

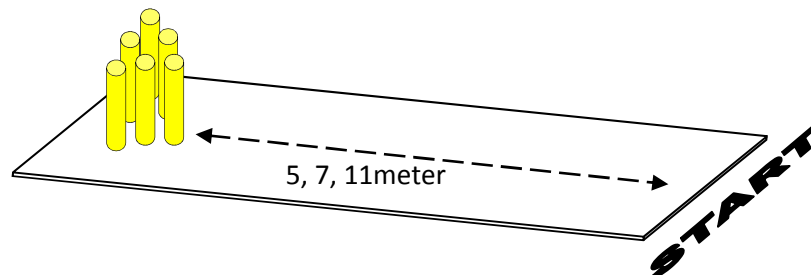
Keterangan : 😊 = siswa yang menembak kearah sasaran

😊 = siswa yang menjadi sasaran

d. *Passing* Merobohkan Botol Plastik

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Pola latihan *passing* merobohkan aqua tergambar di Gambar 4. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang ada pada kelas tersebut. Delapan siswa tersebut memiliki tugas masing-masing, dimana siswa pertama melakukan *passing* dengan sasaran aqua yang berisikan pemberat pasir, sedangkan siswa kedua berada dibelakang target, sedangkan siswa ketiga yaitu mencatat skor. Siswa pertama yang selesai melakukan *passing* kearah sasaran bergantian tugas untuk menjaga atau menata sasaran, sedangkan siswa yang bertugas menjaga sasaran bergantian untuk mencatat skor. Rolling terus dilakukan sampai semua siswa selesai melakukan. Masing-masing siswa

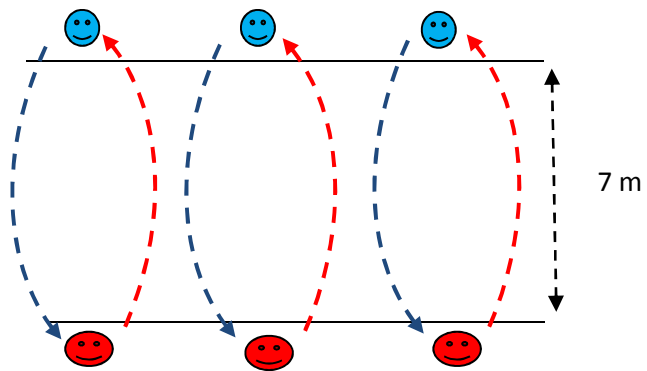
diberikan kesempatan 3 kali. Jarak sasaran dengan start divariasikan dari 5 meter, 7 meter, dan 11 meter.





Gambar 4. *Passing Merobohkan Botol Plastik*

e. Operan Melewati Holahop

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang ada pada kelas tersebut. Holahop disini tidak diam tetapi bergerak. Siswa pertama bertugas menembak bola kearah sasaran holahop yang bergerak, siswa kedua bertugas untuk menggelindingkan holahop dan siswa yang ketiga bertugas untuk mencatat skor. Rolling terus dilakukan sampai semua siswa selesai melakukan. Jarak mengoper bola dengan holahop ada 3 jarak, yasng pertama dengan jarak 5, 7 dan 11 meter. Masing-masing jarak siswa diberikan kesempatan sebanyak 3 kali.



Gambar 5. *passing* melewati holahop

Keterangan :  = siswa yang menggelindingkan holahop
 = siswa yang memasing bola kearah holahop

Lampiran 4 Data Hasil Penelitian

Daftar Nilai Pretest dan Posttest Keterampilan Passing Bawah

No Absen	Pretest			Posttest		
	Kaki Kanan	Kaki Kiri	Jumlah	Kaki Kanan	Kaki Kiri	Jumlah
1	4	1	5	4	3	7
2	4	3	7	5	4	9
3	3	2	5	5	2	7
4	3	2	5	4	3	7
5	3	1	4	4	4	8
6	2	1	3	3	2	5
7	2	1	3	4	2	6
8	2	2	4	5	2	7
9	3	2	5	5	3	8
10	3	3	6	3	4	7
11	3	1	4	3	3	6
12	2	3	5	4	3	7
13	3	0	3	4	2	6
14	2	1	3	3	3	6
15	3	1	4	5	3	8
16	3	2	5	4	4	8
17	2	1	3	3	2	5
18	3	2	5	4	2	6
19	2	1	3	3	3	6
20	2	2	4	3	2	5
RATA RATA	2.7	1.6	4.3	3.9	2.8	6.7
NILAI MAKSIMUM			7			9
NILAI MINIMUM			3			5

Lampiran 5 Hasil Analisis SPSS

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

VAR00005	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST 1	.182	20	.080	.877	20	.015

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

VAR00005	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
POSTEST 1	.182	20	.080	.924	20	.117

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

PRETEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.761	3	15	.533

Test of Homogeneity of Variances

POSTEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.269	2	15	.066

3. UJI T

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	4.30	20	1.129	.252
	POSTEST	6.70	20	1.129	.252

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTEST	20	.694	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTEST	-2.400	.883	.197	-2.813	-1.987	-12.161	19	.000

Lampiran 6 Data uji instrumen

NO	Nama	Pretest		
		Kaki Kanan	Kaki Kiri	Jumlah
1	A	3	1	4
2	B	5	3	7
3	C	2	2	4
4	D	2	2	4
5	E	4	3	6
6	F	4	3	6
7	G	4	3	6
8	H	2	2	4
9	I	3	3	6
10	J	4	2	5
11	K	3	3	6
12	L	3	3	5
13	M	5	3	7
14	N	3	4	7
15	O	3	3	5
16	P	5	3	7
17	Q	2	3	5
18	R	3	2	5
19	S	4	3	7
20	T	3	3	6
RATA RATA		3	2	5
NILAI MAKSIMUM				14
NILAI MINIMUM				7

Lampiran 7 Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	74.1
	Excluded ^a	7	25.9
	Total	27	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.820	2

Lampiran 8 Uji Validitas

Correlations

		kanan	kiri	total
kanan	Pearson Correlation	1	,332	,768
	Sig. (2-tailed)		,152	,000
	N	20	20	20
kiri	Pearson Correlation	,332	1	,775
	Sig. (2-tailed)	,152		,000
	N	20	20	20
total	Pearson Correlation	,768 ^{**}	,775 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	20	20	20

Lampiran 9 Foto Pengambilan Data



Pengambilan Data



Passing melewati terowongan



Passing Merobohkan Botol Plastik



Operan Melewati Holahop



Tembak Aku



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 546/UN.34.16/PP/2015.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian.

16 September 2015.

Yth : Kepala Sekolah SMK N 3 Pacitan
Jawa Timur.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Moh. Nur Fathony P.
NIM : 09601244133.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September s.d Oktober 2015.
Tempat/obyek : SMK N 3 Pacitan.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan.

Demikian surat ijin uji coba penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 546/UN.34.16/PP/2015.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

16 September 2015.

Yth : Kepala Sekolah MAN Pacitan.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Moh. Nur Fathony P.
NIM : 09601244133.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September s.d November 2015.
Tempat/obyek : MAN Pacitan.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

Dis. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah MAN Pacitan.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.4/ 198 /408.37.16.03/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. HENDRIK SUBROTO, MM**
NIP : 19650123 199303 1 004
Pangkat/Gol : Pembina Tk. I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : UPT SMKN 3 Pacitan

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **MOH. NUR FATHONY P.**
NIM : 09601244133
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Jenjang : S-1
Fakultas : ILMU KEOLAHRAAGAN
: UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Januari s.d Pebruari Tahun 2016 dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul Penelitian "**Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap Kemampuan Passing Siswa Extrakurikuler Sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan**".

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Pacitan, 22 April 2016
Kepala UPT,

Drs. HENDRIK SUBROTO, MM
Pembina Tk. I
NIP. 19650123 199303 1 004



KEMENTERIAN AGAMA MADRASAH ALIYAH NEGERI PACITAN

Jalan Gatot Subroto 100 Telp. (0357) 883096
Pacitan 63515

SURAT KETERANGAN

Nomor : Ma.15.1/PP.00.6/121-1/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Drs. H. M. Kholid Masruri, M.SI
Nip : 196807071995031001
Pangkat / Gol. : Pembina Tk. I (IV/b)
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri Pacitan

Dengan ini menerangkan, bahwa :

N a m a : Moh. Nur Fathony P.
Kuliah pada : FIK – Universitas Negeri Yogyakarta
NIM : 09601244133
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Adalah benar-benar telah melakukan Penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Pacitan pada tanggal 15 Januari 2016 s/d 10 Maret 2016, guna untuk melangkapi tugas-tugas studi Penyusunan Skripsi Program Strata Satu (S.1) dengan judul : *“Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstra Kurikuler Sepak bola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan”*.

Demikian untuk menjadikan maklum dan guna seperlunya.

Pacitan, 1 April 2016



Kepala
Drs. H. M. Kholid Masruri, M.SI
Nip. 196807071995031001